



Berichterstattung Rotary vom 29. März 2010

„Einfach, schnell und gesund“

Fast Food einmal anders und hinterfragt mit der Referentin Sarah Lehner

Dynamisch und mit viel Engagement referierte die zwanzigjährige Sarah Lehner im Staldbach vor den Rotariern. Sie besuchte die Fachmittelschule in Brig. Während der Fachmittelschule weilte sie für ein Jahr in den USA. Dort machte sie sich Gedanken über die Essgewohnheiten und verschärfte den Sinn zur gesunden Ernährung. Dies war mit ein Grund, weshalb sie für die Diplomarbeit ein Kochbuch mit dem Titel „Gesunder Fastfood“ erstellte. Zurzeit besucht Sarah Lehner die Berner Fachschule für Gesundheit und möchte mit dem Bachelor „Dipl. Ernährungsberaterin FH“ abschliessen.

Für sie bedeutet Ernährungsberatung eine Unterstützung bei der Änderung von Essgewohnheiten. Es soll nichts verboten werden, fördert das Wohlbefinden der Kunden und führt zu mehr Selbstverantwortung. Ernährungsberater/innen sind heute oft in Spitälern, Kliniken, der Industrie oder als Selbständige tätig. Sie bemängelt, dass noch zu wenig Prävention betrieben wird.

Beim Erstellen ihres Buches hat sie folgende Ziele:

- Schnelligkeit
- Genuss
- Wohlbefinden

Die Testpersonen gaben ihr gute Noten und so ist das Buch ausverkauft. Sie überlegt sich eine neue Auflage oder eventuell im Rahmen der Bachelor Arbeit das Buch total zu überarbeiten.

Bei der gesunden Ernährung achtet sie ebenfalls auf die Lebensmittelpyramide.



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung 2004

Ihre Hauptziele für die Zukunft sind:

- Dass sich die Leute gesünder ernähren und
- Ihrem Kundenkreis die Vielfältigkeit der Küche aufzeigen

Am Schluss verwöhnt uns Sarah Lehner noch mit verschiedenen Köstlichkeiten und überzeugt uns von ihren Ideen. Ein gelungener Vortrag einer motivierten jungen Frau. Schade nur, dass sie keine Kochbücher mehr verkaufen konnte. Bei der Neuauflage sind wir aber sicher dabei.

Der Berichterstatter:

B. Albrecht

Rotary Beda Albrecht

10.02.2010